

Diabetes y la Familia

Hispanic Health Projects



Julio



Alondra



Jr.



Monica

2006

Los más grandes beneficios es la satisfacción del cambio que he mirado en mi familia.



Featuring the Murrillo Family

Contenido

1. Que es la diabetes?
2. De donde viene la diabetes?
3. Historia Familiar
4. Yo ya sabia como es esa enfermedad y el daño puede causar
5. Habitos de Comer-1
6. Yo pensé que iba a vivir para siempre
7. Habitos de Comer-2
8. La receta favorita de Lucy
9. Preparando comida saludable
10. Receta de cocina
11. Ejercicio
12. Mama, ya es tarde, es hora de los ejercicios
13. Apoya de la familia
14. Mama a donde vas tan bonita?
15. Como Beneficia Los Programas de Los Projects Hispanos de Salud a la Comunidad?
16. Inspiracion

Que es la diabetes ?



Luis Fernandez - Doctor Medico

La diabetes es una enfermedad crónica. Dónde hay una dificultad en la regulación de azúcar en la sangre. El azúcar se controla por una hormona llamada insulina. La insulina es producida por el páncreas, que es una glándula que está dentro del abdomen.

Que daños causa la diabetes?

Los niveles altos de azúcar dañan el organismo en varios niveles tales como, las arterias, las venas, el corazón, el cerebro, los pulmones, los riñones, los nervios, etc.

De donde viene la diabetes?

Mito: Según los datos que ha sido colectados por los Proyectos Hispánicos de la Salud, El 50% de los participantes cree que la diabetes viene de coraje o susto.



Hay muchos factores genéticos y es una enfermedad muy complicada para ser producida por un susto sencillo.

Generalmente, se asume que esta enfermedad se transmite por la genética o en algunas personas que son predispuestas para adquirir esta enfermedad. Esto significa que a veces nosotros nacemos con esta predisposición.

Como saber si tengo diabetes?

La diabetes puede ser muchas veces asintomáticos. Esto significa que no hay síntomas. En ocasiones algunos síntomas se producen. Los mas comunes reconocidos en la comunidad son:

Mucha sed. Ellos tienden a orinar con frecuencia.

A veces ellos se sienten muy cansados.

A veces ellos tienen mucha hambre.

A veces ellos ganan mucho peso.

A veces ellos bajan mucho peso.

Los síntomas son de una enfermedad avanzada. La mayor parte del tiempo, uno no tiene los síntomas hasta que la enfermedad esta avanzada.

Historia Familiar

Lucy Murillo ha estado con los Proyectos Hispánicos de Salud desde noviembre del 2004.

En agosto del 2004 a Lucy se le dijo que si ella no cambiaba su estilo de vida, se le diagnosticaría diabetes.

Desde entonces, Lucy ha dado un cambio en su vida.

Ella ejercita más, cuida lo que come, y dedica más tiempo a estar activa con su familia.

Ella ha perdido 42 libras. Considerablemente reduciendo los riesgos de que le de diabetes.

Ella aprendió cómo cuidarse y a su familia.

Aunque todavía es difícil a veces, Lucy no mira el alimento como consuelo ni como una manera de celebrar un acontecimiento.

Lo que más ha ayudado a Lucy es el apoyo que ella obtiene de sus niños y su marido.



Lucy Muriilo
Hispanic Health Projects Participant

Yo ya sabía como es esa enfermedad y el daño puede causar



Es por eso que me alarme cuando me comentaron, que, con el tiempo y si continuaba con el estilo de vida que llevaba, yo iba a tener diabetes.

Me habían comentado que mi tía estaba quedando ciega, después yo la vie caminando muy despacio y deteniéndose hacia donde iba.



La primer cosa que vino a mi cabeza fue el pensamiento de nunca ver las caras dulces de mis niños otra vez.

Habitos de Comer



Yo nunca pensé que lo que yo comía podía afectar mi salud.

Yo pensé que mientras no fumara, tomara, o me drogara con eso mi salud estaría bien.



La comida para mi era una diversión. Era como un alivio y una forma de celebrar por todo menos algo relacionado con la salud.

Yo Pensé que iba a Vivir para Siempre

Y luego yo vi una foto mia y de mi esposo que fue tomada en un baile.



Y yo me vi como realmente me estaba.

El pensamiento de nunca ver sus niños otra vez y darse cuenta que con el tiempo ella podría tener diabetes si no cambiaba su estilo de vida y perdía peso, fue lo que impulso a Lucy a hacer un cambio.



Habitos de Comer 2



Antes yo me sentaba en la mesa hasta y a no poder comer mas y ahora y a no hago eso.

Ahora, cuido lo que como

Sin embargo todavía algunas veces me es difícil no comer comida rápida o dulce todos los días.

La Receta Favorita de Lucy



Mi consejo de comida:
Todo el tiempo tengo listos para comer fruta y vegetales frescos y limpios.

3 tazas de camarón limpio, cosido, y picado

2 tazas de tomate picado

$\frac{3}{4}$ tazas de cebollas picadas

1 taza de pepino picado

$\frac{3}{4}$ tazas de cilantro picado

1 a 1-1/2 tazas de jugo de lima o limón

Sal al gusto

Todos los ingredientes pueden disminuirlos o aumentar las cantidades según su gusto.

Mezcle todos los ingredientes y disfrútelos.

ENJOY!!!

Preparando Comida Saludable

Podemos cambiar la manteca por spray o aceite



Silvia Herrera - Promotor de salud

Eso ayuda a la gente que es diabética, y la gente con alto colesterol. Todos nosotros podemos comer de esta comida porque es comida tradicional.



Antes de cualquier cosa, la comida tradicional es muy sabrosa y nosotros queremos continuar comiéndola.

Lo que nos daña es la grasa



La comida tradicional que traemos de México sabe igual con menos grasa.

Sopa de carne de res y vegetales

- 3 libras de carne de res
- 6 elotes enteros
- 6 tomates grandes
- 6 zanahorias
- 1 cebolla picada
- 5 papas picadas
- 1 repollo
- 1 ramito de cilantro
- 1 cucharada de cominos
- 1 cucharada de chile de polvo
- 1 cucharada de polvo paprika
- 2 libras de chiles
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 paquete de platos para sopa

Modo de preparación

Se pone en una cacerola grande las zanahorias, papas, el tomate, el repollo y la cebolla y se deja coser de 10 a 15 minutos hasta que los vegetales estén tiernos o suaves. Luego se le agrega el caldo de la carne que se cose aparte con un poco de sal y un pedazo de cebolla y unos 2 ajos, los elotes, el comino, el chile en polvo y el polvo paprika y los cuadritos de carne el cilantro se tapa la olla y se algunos minutos para que se condimente todo.

Ejercicio



Deborah Mitchell
Hispanic Health Projects Instructor



Todo depende si apenas esta empezando a hacer ejercicio, o si ya tiene 2 o 3 semanas haciendolo lo que se recomienda hoy en dia es ejercitar de 60 a 90 minutos, 4 a 5 veces a la semana pero si usted esta tratando de perder peso debe hacer alguna actividad fisica 7 dias a la semana.

Hay muchas cosas que son ejercicio. Realmente quiero que la gente piense que puede ser divertido. Necesita incorporar a su familia. Algunas de las cosas que se me vienen a la mente son; caminar el perro pero tambien lleve a sus hijos, jalelos en una carreta subase a las resvaladillas. Varias cosas son actividades fisicas.

Mama, ya es tarde, es hora de los ejercicios



Cuando ellos me comentaron que tenia diabetes, comencé a caminar un rato, no mucho. Yo pensé que estaba haciendo mucho, pero eso era muy poco.



Cuando escuche acerca de el programa de Debbie fue cuando comencé realmente a hacer ejercicio.



Al principio batallaba mucho para respirar. Ahora puedo hacer hasta una hora y media sin parar.



Hay muchas cosa que son ejercicio. Necesita incorporar a su familia.



Apoyo de la familia



Julio me llama a la casa para asegurarse de que estoy lista para los ejercicios y para ver si necesitó algo. El lo hace para estar seguro de que yo no vaya a faltar a los ejercicios. Yo pienso que si yo no tuviera el apoyó de Julio, yo no hubiera podido cambiar mi estilo de vida. Uno necesita a alguien que la apoye y que le haga saber que esta haciendo algo bueno.

El esta muy contento de que mi salud esta mejor. El estaba muy preocupado por mi salud no tanto de mi apariencia.



Mama a donde vas tan bonita?



Lucy con hijo pasan tiempo juntos cuando se estaban preparando para las fotos de Los Proyectos Hispánicos de Salud.

El comentario me hizo sentir muy bien.

Me hizo sentir como que si hice un cambio para mejorar.

Hispanic Health Projects

Grupos de enfoque y entrevistas etnográficas con miembros de la comunidad en el Sureste Idaho y Guanajuato, México se usaran para explorar la manera en que los hispanos locales entienden las enfermedades más comunes en la comunidad y los temas más importantes para investigar.

Usando esta información las promotoras de salud han desarrollado materiales de educación, sensibles a la cultura y al nivel apropiado de leer. Los temas incluyen: Diabetes, Cáncer Cervical/Uterino, y Cáncer del Seno.

La meta de HHP es promover y apoyar relaciones positivas creadas adecuadamente entre la comunidad Hispana y proveedores locales de salud. Estos esfuerzos fomentan un interacción y confianza entre las familias, proveedores de salud, proveedores de servicios sociales, profesionales académicos y creadores de pólizas. Es importante para HHP que miembros de la comunidad estén profundamente envueltos en investigaciones y en el proceso de educación, y que el esfuerzo y las metas del grupo estén reflejados en los Hípanos locales.

Credits:

Program Director: Elizabeth Cartwright, RN. PhD

Foto Novela design by Mary Anne Benner

Photography by Mary Anne Benner

Translations by: Silvia Herrera, Yezenia Lora, Maricela Mendez, Sergio Mendez, Elizabeth Pedroza, and Leticia Pedroza.

Edited by the entire HHP Staff

H.H.P. - <http://www.isu.edu/~carteliz/>

This publication was supported by Idaho Diabetes Prevention and Control Program Grant No. U32/CCU022691-03 from the Centers for Disease Control and Prevention(CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

Costs are available from the Idaho Department of Health and Welfare.

CDC - <http://www.cdc.gov/diabetes/>